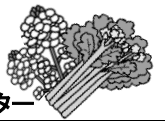


令和6年3月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	赤 主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1 金	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳	あぶらあげ	にんじん	たけのこ ほししいたけ	むぎごはん さとう		小中 高	
	白身魚のいそ焼	メバレ	あおのり				こめあぶら	582	640
	かす汁	とりこく あわせみそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ	じゃがいも		27.4	30.1
	ひなまつりゼリー					ゼリー			
4 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		643	707
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりこく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ			34.4	37.8
	キャベツと北海道産ほたての中華煮	ほたてかいりばしら		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ	でんぶん			
	切り干し中華サラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
5 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		636	699
	若鶏の唐揚げ	とりこく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	23.4	25.7
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら		
	菜の花のサラダ			なばな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
6 水	のりのつくだに		のりのつくだに						
	五目うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん		665	699
	とり天	とりこく				こむぎこ	こめあぶら	29.1	25.7
	もやしと小松菜のお浸し	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう			
7 木	【ヨーグルト】		ヨーグルト						
	キムタクご飯 牛乳 (麦ご飯・具)	ベーコン	飲用牛乳	ねぎ	はくさいキムチ たくあん	むぎごはん	こめあぶら	739	812
	鶏肉のしょうが焼き	とりこく			しょうが		こめあぶら	29.7	32.6
	野菜と生揚げのうま塩煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ	じゃがいも			
8 金	ケーキ					ケーキ			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		687	755
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう		32.2	35.4
	五目煮	とりこく はんぺん なまあげ		さやいんげん にんじん		じゃがいも なまふ さとう			
11 月	清見オレンジ				きよみオレンジ				
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		698	767
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		26.8	29.4
	食まるコロケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ はるまきのかわ	こめあぶら		
12 火	ツナとブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	とうもろこし		だいずあぶら ドレッシング		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		707	777
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりレバー とりこく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド	31.0	34.1
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ		にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも			
13 水	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし しらす		こまつな		さとう	ごまあぶら		
	いちごムース					ムース			
	りんごパン	牛乳	飲用牛乳			りんごパン		625	687
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりこく			たまねぎ マッシュルーム	さとう	こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース	25.0	27.5
13 水	有機豆乳野菜スープ	ハム ゆづきとうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも でんぶん			
	れんこんサラダ				れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ドレッシング		

献立表の見方

[] : 卓上物

【 】 : 業者配送

太字 : 新献立

◆ : 我が家のじまん料理

エネルギー基準値
650キロカロリー
650キロカロリー

たんぱく質基準値
26.8グラム
29.4グラム

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。

献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》

	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
14	いわたしのオレンジ煮	いわし				オレンジかじゅう オレンジピール		593	652
木	野菜と生揚げのつゆだく煮	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも		26.3	28.9
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ				
15	金芽玄米ごはん	牛乳		飲用牛乳		きんめげんまいごはん			
金	切り干し大根のキーマカレー	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト あかパパリカ きパパリカ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく		カレールウ	667	733
	菜の花とツナのオムレツ	たまご まぐろ		なばな			こめあぶら	25.4	27.9
	春キャベツのレモンあえ				えだまめ はるキャベツ レモンかじゅう	さとう			
18	赤飯	牛乳		飲用牛乳		せきはん			
月	えびフライ（2個）	えび				パンこ こむぎこ	こめあぶら	620	682
	【ソース】								
	湯葉入りすまし汁	とうふ ゆば		にんじん	はくさい	まりふ		24.8	27.2
	◆三つ葉とササミのサラダ	とりこ		みつば	きゅうり れんこん		ドレッシング		
	プチももゼリー					ゼリー			

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

キャベツの昆布あえ

一材料（4人分）

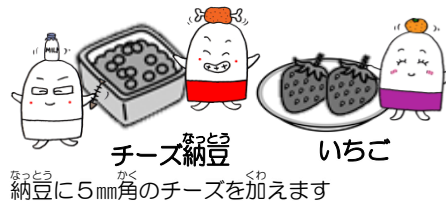
キャベツ 160g
塩昆布 8g
ごま油 小さじ1/4
塩 適宜

一作り方

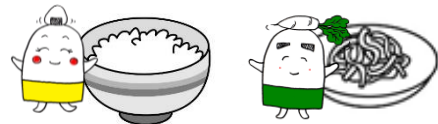
- キャベツは千切りにします。
- ①のキャベツを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱し（600W3分程度）、冷ましておきます。
- ②に塩、塩昆布、ごま油を加え混ぜ合わせて、出来上がりです。

※ 給食では、キャベツをゆでて調理しています。
作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で30分ほど置くと味がよくなじみます。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



チーズ納豆 いちご
納豆に5mm角のチーズを加えます



ごはん キャベツの昆布あえ
3月21日

※日には給食での実施日

旬のキャベツを使った、簡単に作れるレシピです。ボリュームアップしたいときは、ツナ缶やにんじん、ちくわなどを加えるのがおすすめです。